

園長 杉浦 昌代

ようやく、緊急事態宣言が解除されました。とは言え、終息したわけではないのでまだまだ油断はできませんが、運動会は予定通り行えそうです。延期になっている4歳児のお泊り保育も10月に行う予定です。

突然ですが、我が家の息子の話をさせてください。高校二年のバレーボールが大好き。休日は近所の公園へボールをもって自主トレに行くほど。「友だちといるとすげー楽しい」友だち大好き男子です。昨年もかわいそうな夏休みでしたが、この夏はコロナ変異株のせいで子どもはコロナにかかりにくい神話が崩れ、夏休みが明けても高校は1日置き登校。心配な私は「学校以外は電車に乗るような外出はしないで」といついつい制限だらけの悲しい夏、そして新学期です。こんな時、息子は徐々に風邪をひいてしまいました。ことばには出ませんが母の脳裏に「コロナ」の3文字。結果的には検査をして陰性確認をしましたが、一週間ほどは塾に行けず、学校も行けず、外出もせず…こんな時間を過ごしたある日、普段は結構ポジティブBOYの息子が「何もやる気が起きない」「自分は何がしたいのかわからない」などと言うようになりました。そんな時に久々の登校。その日は「学校でどうしているだろうか」心配でしたが、仕事から帰るといつもの元気な息子が「ごはん何にする？」と座っていました。

「相手にされない、仲間がいない孤独」「からだを動かせない・運動できない(遊べない)」、そして「生活リズムの乱れ」は子どもにとって3大ストレス…と皆さんにお話することがあります。必要な相手が親であったり友だちであったり、運動や遊びを大人が誘ったり、自ら運動を楽しんだりするなど年齢によって違いはありますが、3大ストレスが心とからだの健康にどれだけ影響するかを実感しました。ちなみに…生活リズムは死守。そのおかげで気持ちの切り替えが早くできたのかもしれない。

高校生の育ちにも影響を与えるコロナ生活。乳幼児への影響は大きいはず。子どもの心身の発達に私たちは何ができるか…何が必要か…よく考え、日々の保育・子育て、そして子ども達と向き合うことが私たち大人の責任ですね。

ムーミン保育園



主任保育士 五瀬 慈紗

なかなかコロナウイルスが収束しないまま秋を迎えました。緊急事態宣言が延長され保護者の方々には、たくさんのご理解とご協力を頂き、ありがとうございました。

夏が過ぎ、秋を迎え子ども達はまたぐっと成長した様に思います。ももはな組の子ども達はハイハイや立ち歩く姿がしっかりとし、やまぶき組からは大人も子どもも、たくさんの笑い声やお話をする声が聞こえてきて、だいたい組からは色々な歌や大きな声での話し声が溢れてきて…賑やかで賑やかで(笑)

もえぎ組、べにふじ組、あさぎ組からは、運動会の歌やソーラン節の掛け声など、カッコいい声がよく聞こえてきます！また、「〇〇が出来る様になったよ！」「みて！みて！こんなことできるんだよ！」と日々挑戦して、出来ることを増やし、自信に繋がっている様子が見られます！

もえぎ組は、初めての運動会！どのクラスも運動会当日は、普段と違う場所や大勢の大人の前で緊張してしまうかもしれません。しかし、子ども達の一生懸命に挑んで、頑張っている姿を見て頂けると思います。心の中で声援を送り、ご家庭で思い切り誉めてあげて下さいね！当日晴れて、みんなで楽しめるとういこと祈りながら私自身も楽しみにしています！

そして、今月はお泊り保育もあります。ドキドキ、ワクワクで話し合いを重ねたり、布草履を編んだり…着々と準備を進めている姿を目にします。5歳児は山登りもあります！こころを1つに、みんなで頑張っていて、楽しくお泊りができるかな？

10月～とんとん、たくさんの楽しい行事が盛沢山！運動会もお泊り保育も、とっても楽しみです！

10月の予定

5日(火)・6日(水)・7日(木)・8日(金)

運動会リハーサル(浅間台小)

9日(土) 運動会(浅間台小) 3歳、4歳、5歳児参加

学年ごとに入れ替え制です。

19日(火) 誕生会

22日(金)～23日(土) 4歳児お泊り保育

29日(金)～30日(土) 5歳児お泊り保育

11月の予定

23日(火) 勤労感謝の日

26日(金) 誕生会



※コロナの感染状況により
予定が中止・変更される場合があります。

0歳児 ももはな

ももはな組がスタートしてから、早半年…あっという間にもう10月ですね。子どもたちの成長も目まぐるしく、日々できることが増えては驚かされることばかり!!大人の動きに興味を示し、真似して玩具を片付けたり、おやつ準備のテーブルを拭いて手伝ってくれたり、手あそびや歌あそび等も動きを真似して、とっても可愛く踊って楽しむ子どもたち。笑い声も増え、様々な声を出してお喋りを楽しむ姿も見られています。今月も気持ちよく外の風に触れながら、一緒にいろいろなことを経験し、よりよい育ちにつなげていきたいと思っています。



1歳児 やまぶき

10月に入りました。「やまぶきくみさーん」と呼ぶのに対し、4月は手を挙げるだけでしたが今では「はい！」と元気いっばいのお返事してくれます♪
食欲の秋!とのことで美味しくたくさん給食を食べています。1日の中でも寒暖差が激しくなっているため、体調管理に気を付け、よく食べてよく遊びたいと思います。戸外あそびでは、どんぐりを拾ったりトンボを見つけたりしています。これから過ごしやすい気候なので、色々なところを探検にたくさん歩いていきたいと思っています!



2歳児 だいたい

新年度が始まってから半年が過ぎ、あっという間にもう10月ですね。だいたい組の子ども達は公園に行くと、どんぐりや落ち葉探りに夢中になり、秋を満喫しています。
涼しくなり戸外活動ができるようになってきたので、様々な場所へ行き、楽しんでいきたいと思っています。

どんぐりや落ち葉探しなど、自然に触れたり、公園の遊具で遊んだり、デコボコな道を歩いたり戸外ならではの楽しみをたくさん発見していこうと思います。



3歳児 もえぎ

今月は運動会!!かけっこやダンス、障害物と子どもたちの頑張る姿をみて頂けることができそうです。“やる気”についてよく書いていますが、競争やリズム運動をしても何故か4.5歳児と同じようにできる。負けたくないと思う様で“絶対負けたくない”と言って挑んでいます!

もちろんクラスの皆がいるからで、1人ではまだ可愛らしい姿になったりして…心はこの子ども達の“やる気”を大切にしたいと思っています。今回の運動会で子ども達の“やる気”をお見せできたらと思っています。



4歳児 べにふじ

秋の涼しい風が吹き始め、鈴虫の音が聞こえる季節となりました。10月9日(土)の運動会に向けて、巧技台とはしごを使ってのくも渡りや縄跳びやリレー、ダンスにも力を入れて子ども達はより一層気合が入っています!

怖いと言って涙を流す姿、苦手だから諦めたいけれど先生や友だちに励まされて頑張る姿、苦手な事にも諦めずに突き進んでいく姿、様々な姿がありました。今一人ひとりが確実に成長しています。早急にコロナ禍収束する事を祈りつつ、楽しみにしています。



5歳児 あさぎ

あさぎ組にとって、ビックイベントが2つも控えている10月!!もちろんコロナという見えないウィルスとの戦いに終わりは見えず、不安や心配は残りますが、子ども達は2つの行事をとて楽しんでしています!今できる精一杯の事を考え子ども達と取り組んでいけたらと思っています。その中で、1人ひとりの「できるようにしたい!」「やってみよう!!」という気持ちを大切に時にそっと背中を押しながら見守り応援していけたらと思います!運動会、お泊り…ご家庭でも暖かいご声援、よろしくお願います!



給食だより 10月



*新米の季節です



昔から日本人の主食であったお米、食の多様化によりお米の消費量は年々減少傾向にあります。今から約30年前程昔は、食事からとるエネルギーの約半分をご飯からとっていました。その後、肉類や卵・乳製品などの摂取量が増え、ご飯からのエネルギー量は全体の1/4程に減ってしまいました。生活習慣病やメタボリックシンドロームなどといった言葉が聞かれるようになったのも、食生活が和食から洋食へと変化したことと大きく関係があります。

お米は味が淡泊なため、どんなおかずとも相性が良く、飽きずにバランスよく美味しく食べることができます。また美味しいだけではなく、お米の炭水化物は体内でブドウ糖へと変わり脳の唯一のエネルギー源となります。もちろんその他にもたんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素も含んでいます。保育園では完了食以降は七分搗き米を使用していて、栄養価が精白米よりも高いお米です。

《新米が美味しいこの時期にご家庭でもお米を食べてみませんか？子》

お米を炊くことは最もシンプルな調理。ご飯は食事の主役となるため、炊飯は家庭での親子クッキングにおすすりめです。新米を炊いて味わうことでいつものお米の味との違いが分かると思います。「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せてあげてください。



*10月2日は豆腐の日

語呂合わせから「10(とう)」と「2(ふ)」で「豆腐(とうふ)の日」と日本豆腐協会が制定したそうです。豆腐の日とすることで、もっと豆腐を食べてもらいたい、豆腐に親しみを持ってもらいたいという思いを込めているそうです。実は毎月12日も日本豆腐協会によって「豆腐(とうふ)の日」と制定されています。由来は「10(とう)」と「2(ふ)」からきています。1年に一度しかない「10月2日」だけでなく、もっと豆腐を身近な食べ物と感じてほしいという願いがあるそうです。



*今月のレシピ 《豚肉のママレード焼き》 大人2人分

豚肩ロース 200g ママレードジャム 大さじ3・大さじ1 醤油 大さじ2

- ① 豚肩ロース肉を食べやすい大きさに切る
- ② ジャム大さじ4と醤油大さじ2を混ぜ合わせて、豚を20分ほど漬け込む
- ② 焼く前に漬け込んだ肉にママレードジャムをからめる
- ④ 180℃のオーブンまたはフライパンで焼く

柑橘の爽やかな風味が口に広がる豚肉の照り焼きです。ぜひ、お試しください！

鶏肉でも美味しく作ることができますよ！

*給食室から

今月はさんまの煮付を提供しました。さんまは頭と内臓を取り、4等分にカットし水と酢で約2時間煮込みます。その後、醤油と砂糖で味付けし生姜も入れて約1時間煮込みます。最初に酢を入れ煮込むことで、さんまは骨ごと食べられるようになります。いつも3~5歳児には骨付きのまま提供していますが、さんまの煮付の日は「骨も食べたよ」とか「今日、骨残ってないよ」という嬉しい声が聞こえてきます。





ほけんだより 10月号



2021年10月
ムーミン保育園

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちは元気からだを動かしています。コロナウイルスも感染者数が減ってきてはいるものの、まだまだ注意が必要です。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力・感染症に対する免疫力をつけていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

こんなサインに注意！



頭を傾げる



目を細める



横目を見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、「見え方の異常」にも注意が必要です。

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返しています。

目に異常があると、脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう

視聴覚検査

保育園では、この時期に合わせて3歳児に視聴覚検査を行います。

インフルエンザの予防接種が始まります

2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



例年10月からインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。



→ 早めに 1回目の接種を受けましょう